

すこやか5月

令和4年4月28日
浅羽学園
浅羽北小学校 保健室

風薫るさわやかな季節になりました。連休後は、生活リズムの乱れなどで体調を崩しやすくなります。夜はいつもより早めに寝て体の疲れをとり、規則正しい生活リズムを取り戻せるよう、御家庭での御協力をお願いいたします。



5月の健康づくりのポイントは「身のまわりをせいけつにしよう」です。

Q どうして「清潔」が大切なの？

身だしなみを整える「マナー」と、感染症やむし歯など「病気の予防」、2つの目的があります。



Q 清潔のポイントは？



手を洗おう



つめを切ろう



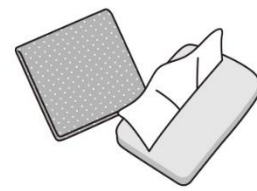
歯みがきをしよう



お風呂に入ろう



下着を着よう



ハンカチ・
ティッシュを持とう

まだまだ、新型コロナウイルス感染症の感染が心配されます。治った後の、後遺症もたくさん報告されています。引き続き予防に努めてくださるようお願いいたします。

もしかして… 5月病!?

こんな症状は
ありませんか？



- ・寝つきが悪い
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・今まで好きだったものに興味がなくなった

入学・進級して「がんばるぞ!」と毎日過ごしていたけれど、不安や緊張で心が疲れてしまっているのかもしれませんが。まずは、のんびり過ごす時間をつくり、心とからだを休ませることが大切です。

そして、おうちの人や友だちなど信頼できるひとに話をする「相談力」も大切な“力”であることを知ってほしいと思います。



ロバート博士の
85%



心配事が多くて困っているというあなた。アメリカのロバート博士の研究で「心配事の85%は実際には起こらない」とわかったそうです。さらに、心配すればするほど、不安な気持ちが強くなり、心に悪い影響が出るとも言われています。

それでも、いろいろ考えてしまうという人は

心配なことを紙に書く

心配レベル(1~10)と一緒に書くと効果◎

まわりの人の力を借りる

おうちの人に「●時になったら声をかけて」と頼んでおく

ちょっとした工夫で
心配事と上手に付き合っ
ていきましょう



<視力検査の結果>

視力 A(1.0) 未満の児童の割合

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
(%)	14.0	18.8	25.0	32.7	23.6	44.4

スマホ・ゲームは時間を決め?



近視は遺伝と生活習慣などの環境の両方の影響が指摘されていますが、慶応義塾大学医学部の坪田一男教授によれば、「近年は後者の影響が注目されていて、外遊びなどで太陽光を浴びなくなったことが、近視を進める大きな要因と考えられている」と説明されています。

<スクールカウンセラー来校日>

お気軽に御相談ください。

5月12日(木) 9:00~16:45

6月16日(木) 9:00~16:45

7月14日(木) 9:00~16:45



<参考・引用>

*NIKKEI STYLE

*日本学校保健研修社

「健」2022年5月号